



**You have downloaded a document from
RE-BUŚ
repository of the University of Silesia in Katowice**

Title: Inteligencja emocjonalna - możliwości jej wykorzystania w edukacji międzykulturowej

Author: Jolanta Suchodolska

Citation style: Suchodolska Jolanta. (2007). Inteligencja emocjonalna - możliwości jej wykorzystania w edukacji międzykulturowej. W: T. Lewowicki, J. Urban (red.), "Edukacja międzykulturowa na pograniczach w pierwszych latach rozszerzonej Unii Europejskiej : teoria i praktyka" (S. 191-199). Katowice : Gnome



Uznanie autorstwa - Bez utworów zależnych Polska - Ta licencja zezwala na rozpowszechnianie, przedstawianie i wykonywanie utworu zarówno w celach komercyjnych i niekomercyjnych, pod warunkiem zachowania go w oryginalnej postaci (nie tworzenia utworów zależnych).



UNIwersYTET ŚLĄSKI
W KATOWICACH



Biblioteka
Uniwersytetu Śląskiego



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego

JOLANTA SUCHODOLSKA

Inteligencja emocjonalna – możliwości jej wykorzystania w edukacji międzykulturowej

Inteligencja jest przedmiotem zainteresowania w głównej mierze psychologii jako samodzielnej dyscypliny naukowej oraz wybranych nauk społecznych. Również w potocznym odbiorze psychologia specjalizuje się w badaniu inteligencji człowieka w aspekcie teoretycznym oraz poszukiwaniu prób jej rzetelnego pomiaru.

Jeszcze w latach 80. XX wieku inteligencję sprowadzano do zdolności czysto intelektualnych. Obecnie uważa się, że tak rozumiana inteligencja współdziała ze zdolnościami w sferze emocjonalnej, motywacyjnej, interpersonalnej. Współistnienie tych zdolności z różnych sfer ludzkiej psychiki pozwala na wykorzystanie potencjału intelektualnego. Dlatego współcześnie termin „inteligencja” stosuje się znacznie szerzej, wyróżniając między innymi:

- inteligencję kognitywną (abstrakcyjną);
- inteligencję werbalną;
- inteligencję emocjonalną;
- inteligencję społeczną;
- inteligencję twórczą¹.

Istnieje wiele teorii inteligencji. Pierwsze psychologiczne ujęcia powstały w odpowiedzi na pytanie o charakter i źródła różnic indywidualnych w zakresie poziomu wykonania zadań umysłowych. Ludzie różnią się między sobą pod względem sprawności myślenia, rozumowania i rozwiązywania problemów, a także pod względem trafności podejmowania decyzji i przewidywania zdarzeń. Różnice tego rodzaju są względnie stałe, ujawniając się w rozmaitych sytuacjach i typach zadań. Międzyosobnicza zmienność i wewnątrzosobnicza stałość ludzkich sprawności intelektualnych to fakty, które skłoniły psychologów do wniosku, że istnieje ukryta cecha za nie odpowiedzialna, nazwana inteligencją².

Inteligencja emocjonalna

W odróżnieniu od inteligencji ogólnej, inteligencja emocjonalna jest pojęciem nowym. Nikt dotąd nie wskazał, ile różnic, ujawniających się w ciągu życia między różnymi osobami, da się

¹ E. Nęcka: *Inteligencja. Geneza – struktura i funkcje*. Gdańsk 2003, GWP, s. 21.

² Tamże, s. 57.

wytłumaczyć odmiennym poziomem ich inteligencji emocjonalnej. Mimo to istniejące dane zdają się świadczyć, że ten zbiór cech może mieć wielki, czasem nawet większy niż poziom inteligencji – określony za pomocą ilorazu inteligencji – wpływ na nasze życie³. Jedną z pierwszych definicji inteligencji emocjonalnej określa ją jako zdolność do śledzenia cudzych oraz własnych emocji i uczuć, rozróżniania ich i wykorzystywania tego rodzaju informacji w kierowaniu własnym myśleniem i działaniem. Te pierwsze definicje inteligencji emocjonalnej wydają się jednak ubogie, głównie z uwagi na fakt, iż traktują jedynie o postrzeganiu i regulowaniu emocji z pominięciem sfery uczuciowej. Dopełnieniem zasługującym na uwagę jest propozycja ujęcia inteligencji emocjonalnej, wyrażającej się w umiejętnościach związanych z właściwą percepcją, oceną i wyrażaniem emocji, jak również umiejętnością i zdolnością ich generowania w momentach, w których mogą wspomóc myślenie, umiejętność zrozumienia emocji i zrozumienie wiedzy emocjonalnej oraz umiejętność regulowania emocji tak, by wspomagać rozwój emocjonalny i intelektualny⁴.

Inteligencja emocjonalna – zdaniem D. Golemana⁵ – to zdolności rozpoznawania przez nas naszych własnych uczuć i uczuć Innych, zdolności motywowania się i kierowania emocjami zarówno naszymi własnymi, jak i osób, z którymi łączą nas jakieś więzy. Krótko mówiąc, jest to panowanie nad naszymi emocjami i wykorzystywanie ich do osiągnięcia sukcesu w interakcjach z Innymi. Są to zdolności odmienne od inteligencji akademickiej, czyli umiejętności czysto intelektualnych, mierzonych ilorazem inteligencji, ale je uzupełniające. Punktem ogniskującym inteligencji emocjonalnej jest samoświadomość, która wyraża się poprzez wgląd w emocje. Umysł obserwuje i bada samo doświadczenie, włącznie z emocjami. Samoświadomość ta wymaga pobudzenia kory mózgowej, szczególnie jej obszarów językowych, które nastawiają się na odkrywanie i nazywanie wzbudzonych w nas emocji. Samoświadomość jest stanem neutralnym, dającym możliwość autorefleksji w chwilach, kiedy rządzą nami silne emocje. Według J. Mayera⁶, współtwórcy koncepcji inteligencji emocjonalnej, samoświadomość to „uświadamianie sobie zarówno swego nastroju, jak i myśli o tym nastroju”. Samoświadomość może być więc stanem spokojnego, pozbawionego jakichkolwiek elementów oceny skupienia na własnych myślach i emocjach, istnieje jednak różnica pomiędzy uświadamianiem sobie swoich uczuć a podjęciem działań zmierzających do ich zmiany, to zazwyczaj oba stany występują łącznie (np. rozpoznanie u siebie złego nastroju jest równoznaczne z chęcią pozbycia się go). Samoświadomość ma potężny wpływ zwłaszcza na silne, niechętne uczucia, ponieważ uświadomienie sobie uczuć nie tylko daje możliwość postąpienia zgodnie z tym impulsem, ale również nie poddania się mu. J. Mayer stwierdza, że można wyłonić 3 podstawowe kategorie osób różniących się sposobem postrzegania emocji i reagowania na nie:

- 1) świadomi swoich uczuć – mają jasny obraz własnych emocji, co wpływa na wytworzenie się u nich swoistych cech osobowości; osoby te są niezależne i pewne siebie, cieszą się dobrym zdrowiem psychicznym i mają z reguły pozytywny stosunek do życia;
- 2) dający się ogarnąć emocjom – są to osoby, które dają się ponieść własnym emocjom, nie mogąc ich uniknąć; miewają oni odmienne nastroje i nie bardzo uświadamiają sobie, co czują, są przytłoczeni emocjami, nad którymi nie są w stanie zapanować;
- 3) akceptujący swoje emocje – to osoby, które na ogół dobrze zdają sobie sprawę z tego, co czują, ale akceptują te nastroje, a zatem nie próbują ich zmienić.

³ D. Goleman: *Inteligencja emocjonalna*. Poznań 1997, „Media Rodzina”, s. 6.

⁴ E. Nęcka: *Inteligencja. Geneza – struktura i funkcje*. cyt. wyd.

⁵ D. Goleman: *Inteligencja emocjonalna*. cyt. wyd., s. 86–88.

⁶ U. Łamczak: *Co to jest inteligencja emocjonalna?* „Edukacja i Dialog” 2001, nr 5.

Analizując liczne opracowania teoretyczne, zauważa się, że na inteligencję emocjonalną składa się kilka ważnych komponentów, wśród których ważne są:

- 1) refleksyjna regulacja emocji w celu wspierania rozwoju emocjonalnego i intelektualnego:
 - zdolność do otwartości zarówno na uczucia przyjemne, jak i nieprzyjemne;
 - zdolność do świadomego zaangażowania się w emocje lub odłączenia od nich w zależności od wyniku oceny ich wartości informacyjnej lub użyteczności;
 - zdolność do śledzenia (monitorowania) emocji w odniesieniu do siebie i w relacjach z Innym;
 - zdolność do panowania nad emocjami własnymi oraz innych ludzi poprzez modernizację emocji negatywnych i wzmacnianie pozytywnych;
- 2) rozumienie i analiza emocji; wykorzystanie wiedzy emocjonalnej:
 - zdolność do nawiązywania emocji i rozumienie relacji pomiędzy słowami a emocjami;
 - zdolność do interpretacji znaczenia, które niosą w sobie emocje w odniesieniu do relacji międzyludzkich;
 - zdolność rozumienia uczuć złożonych;
 - zdolność przewidywania prawdopodobnych zmian stanów emocjonalnych;
- 3) emocjonalne wspomaganie myślenia:
 - emocje nadają wyższy priorytet określonym sposobom myślenia poprzez kierowanie uwagi na istotne informacje;
 - wystarczająca dostępność emocji, by mogły one być generowane jako czynnik wspomagający zdolność osądu i pamięć dotyczącą uczuć;
 - emocjonalne zmiany nastrojów zmieniają indywidualną perspektywę z optymistycznej na pesymistyczną, zachęcającą do rozważenia wielu różnych punktów widzenia;
 - różne stany emocjonalne w różny sposób wpływają na podejście do rozwiązywania problemów;
- 4) percepcja, rozważanie i wyrażanie emocji:
 - zdolność do identyfikacji emocji w stanach własnego organizmu, uczuciach i myślach;
 - zdolność do identyfikacji emocji u innych ludzi;
 - zdolność do precyzyjnego wyrażania emocji i wyrażania potrzeb związanych z uczuciami.

Wyróżnienie powyższych cech szczegółowych prowadzi do wniosku, iż inteligencja emocjonalna wyraża się poprzez dwie kategorie kompetencji: kompetencje osobiste i społeczne.

W przypadku kompetencji osobistych na pierwszym miejscu wymienia się świadomość emocjonalną, polegającą na umiejętności rozpoznawania, nazywania oraz diagnozowania swoich emocji wraz z negatywnymi i pozytywnymi skutkami wywołanymi przez te emocje. Jest to wiedza o aktualnych odczuciach w powiązaniu z przyczynami ich powstania oraz z umiejętnością kierowania nimi. Oznacza również świadomość związków, jakie zachodzą pomiędzy uczuciami a zachowaniem, między tym, co myślimy, robimy i mówimy.

Wysoko oceniana jest poprawna samoocena – rozpoznawanie własnych możliwości, silnych stron, słabości, ograniczeń w celu panowania nad emocjami w taki sposób, aby były one nam pomocne, a nie stanowiły przeszkody w działaniu. W wypadku emocjonalnych kłopotów poprawna samoocena ma nam pomóc w szybkim dochodzeniu do siebie. Osoby posiadające tę kompetencję są także skore do refleksji i wyciągania wniosków z własnych doświadczeń. Cechuje je otwartość na uwagi płynące z otoczenia, mają zdolność do traktowania siebie z dy-

stansem i humorem, są gotowe na przyjęcie odrębnych od własnego punktów widzenia, mają potrzebę ustawicznego uczenia i rozwoju. Kompetencja ta pozwala na zabezpieczenie się przed blisko powiązanymi z nią wadami, takimi jak: nadmierna ambicja, stawianie sobie nierealistycznych celów, pracoholizm, przesadna drobiazgowość, głód władzy i znaczenia, potrzeba adoracji, nieumiejętność przyznania się do własnych błędów.

Ważną kompetencją jest wiara w siebie – poczucie własnej wartości, świadomość osobistych możliwości i umiejętności. Jej posiadanie umożliwia wyrażanie niepopularnych poglądów i ich obronę, co często skutkuje podjęciem twórczej i dobrej decyzji, mimo nacisków innych osób i okoliczności. Warunkiem takiego postępowania jest także przekonanie o tym, że zasady i procedury nie są stałe i niezmiennie.

Kolejną kompetencją osobistą jest samoregulacja, która obejmuje między innymi samokontrolę, polegającą na kontrolowaniu szkodliwych emocji i impulsów. Nieumiejętność kontrolowania emocji pociąga zatem za sobą uległość wobec impulsów negatywnych, a także szereg negatywnych konsekwencji poznawczych i społecznych. To właśnie kompetencja emocjonalna, jaką jest samokontrola, ma umożliwić dokonanie wyboru wyrażania naszych uczuć przez skuteczne radzenie sobie z gwałtownymi emocjami i impulsami. Zachowujemy pozytywne nastawienie nawet w najtrudniejszych chwilach dzięki zdolności koncentracji i jasnego myślenia, bo dobre rozpoznanie negatywnych emocji pomaga w szybszym pozbyciu się złego samopoczucia.

Kolejną cechą jest sztuka panowania nad sobą. Polega na takim pokierowaniu swoimi emocjami, aby związki charakterystyczne dla złego stresu nie zdominowały naszych zachowań. Pozwala to na zachowanie zdolności do twórczego myślenia, zapewniając osiągnięcie wyżyn twórczych i intelektualnych, z jednoczesnym podejmowaniem odpowiedzialności za swoje postępowanie. Posiadając takie kompetencje, potrafimy postępować w myśl zasad etycznych, budzimy zaufanie także przez umiejętność przyznania się do popełnionych błędów. Jednakże spolegliwość nie może oznaczać dostosowywania się do oczekiwań innych, gdyż taka postawa hamuje twórcze myślenie, którego najważniejszym elementem jest otwartość. Do tej samej grupy zalicza się innowacyjność i umiejętność adaptacji, oznaczające postawę otwartą w stosunku do nowatorskich pomysłów oraz elastyczność w akceptacji różnorodnych wymogów i szybkich zmian.

Ważną rolę w kompetencjach osobistych odgrywa motywacja. Pojęcie to obejmuje dążenie do spełnienia kryteriów doskonałości przez osiąganie coraz bardziej złożonych celów. Osoby o tej kompetencji same potrafią je wyznaczyć i podjąć ryzyko związane z ich osiągnięciem, minimalizując niepewność umiejętnością odpowiedniego poszukiwania i selekcjonowania informacji oraz wyciągania wniosków, które prowadzą do procesu samoedukacji. Zaangażowanie jest związane z umiejętnością identyfikacji osobistych celów z celami grupowymi. Osoby o tej kompetencji potrafią przełożyć cel zbiorowy nad osobisty, pod warunkiem identyfikowania się z takimi wartościami społecznymi. Sprzyja to zaangażowaniu, dając wielorakie okazje do spełnienia grupowych celów. Dobrze jest też wykazywać również inicjatywę i optymizm, powiązane z wytrwałością. Osoby o tej kompetencji wykorzystują każdą szansę na postawienie sobie wyższych celów. Nie ma dla nich żadnych formalnych przeszkód, a ich wiara i optymizm mobilizują zarówno innych, jak i ich samych. Wszelkie działania z góry zakładają nadzieję na końcowy sukces, a ewentualne niepowodzenia są traktowane nie jako wynik własnych ułomności, lecz okoliczności subiektywnych, które, wzięte pod uwagę, przy następnym podejściu zostaną usunięte⁷.

Emocjonalne kompetencje społeczne ukazują z kolei stopień radzenia sobie w relacjach z innymi. Do jednej z tych kompetencji niewątpliwie należy empatia. Jednym z czynników empatii

⁷ P. Krzywka: *Inteligencja emocjonalna a zdolności twórcze*. „Edukacja i dialog” 2004, nr 10.

jest rozumienie Innych, rodzaj wyczulenia na sygnały emocjonalne wysyłane przez inne osoby. Związane jest to z umiejętnością ich słuchania, wrażliwością na obce nam problemy, zrozumieniem odmiennego punktu widzenia. Jednostki o tej kompetencji służą pomocą w ramach zrozumienia potrzeb Innych bez naruszania ich uczuć. Kolejnym czynnikiem jest kształtowanie Innych, polegające na wyczuwaniu potrzeb rozwojowych i rozwijaniu wszelkich zdolności prospołecznych. Posiadający tę kompetencję używają technik pozytywnych wzmocnień za pomocą nagród, opinii i rad, które odkrywają Innym potrzebę dalszego rozwoju. Osoby z tą kompetencją wzbudzają zaufanie. Dobrze z tym koreluje pozytywna tolerancja domagająca się poszanowania różnych typów ludzi, zrozumienia odrębnych światopoglądów i filozofii życiowych. Kompetencja tolerancji polega na rozwoju wrażliwości na wszelką różnicę. Różnorodność jest spostrzegana jako potencjał szans, a nie jako zrozumiała konieczność. Umiejętności społeczne polegają na skutecznym pozyskiwaniu sobie Innych. Bazą dla tej kompetencji jest otwartość, umiejętność uważnego słuchania, poszukiwanie wzajemnego zrozumienia i transparentność.

Ważne jest też inspirowanie zmian, polegające na dostrzeżeniu u osób posiadających tę kompetencję potrzeby zmiany i usuwaniu przeszkód stojących na drodze do jej przeprowadzenia. Związane jest to z ustaleniem istniejącego stanu rzeczy i pozyskaniem wsparcia Innych dla przeprowadzenia zmiany. Osoby takie same muszą być pierwowzorem zmian, a dopiero następnie oczekiwać ich od otoczenia. Przeprowadzenie transformacji możliwe jest dzięki inspiracji o charakterze stymulacji emocjonalnej. Więzy z Innymi to kompetencja polegająca na umiejętności utrzymywania instrumentalnych, nieformalnych sieci powiązań, aranżowania wzajemnie korzystnych kontaktów, z jednoczesnym poczuciem porozumienia; to bycie menadżerem stosunków międzyludzkich.

Ważną kompetencją jest też współpraca (i współdziałanie), sprzyja to wyważeniu koncentracji na osiągnięciu celu i dbałości o stosunki z Innymi. Polega na otwartości, dzieleniu się pomysłami i planami oraz informacjami. Instynkt grupowy to kompetencja polegająca na angażowaniu Innych w sytuacje sprzyjające osiągnięciu wspólnego dobra. Kompetencja ta jest oparta na wzajemnym szacunku i pomocy, solidarności i zaangażowaniu oraz chronieniu reputacji własnej grupy.

Powyżej przedstawiony zestaw kompetencji emocjonalnych, tworzących inteligencję emocjonalną, prezentuje wiele zdolności, które wykazują duże podobieństwo, lecz występują w różnych kontekstach sytuacyjnych. Nikt nie posiada ich wszystkich. Aby osiąść inteligencję emocjonalną, wystarcza opanowanie wybranych kompetencji i powiązanie ich wzajemnymi relacjami. Trening kompetencji jest jak najbardziej możliwy, gdyż ze wszystkich rodzajów inteligencji właśnie inteligencja emocjonalna jest najbardziej fenotypiczna, tj. zawiera zespół dostrzegalnych cech.

Kształtowanie inteligencji emocjonalnej

Oddziaływanie wychowania na umiejętności emocjonalne zaczyna się od wczesnych etapów rozwoju. Już niemowlęta otrzymują od dorosłych w swym otoczeniu pewną dawkę aprobaty i dezaprobaty, która staje się ważnym konstruktorem procesu adaptacji społecznej. U podstaw tych tkwią zdolności autobiologiczne – jako uposażenie jednostki oraz wzrastające wraz

z wiekiem i doświadczeniami indywidualnymi zdolności społecznego reagowania. Nie każda jednostka ma jednak równe szanse, zarówno w zakresie wykorzystania mechanizmów adaptacyjnych, jak i rozwoju umiejętności emocjonalnych. Poziom ten dostrzec można między innymi u dzieci z domów, w których panuje głód uczuciowy – niedomiar opieki i ambiwalencja uczuciowa; prawdopodobne jest, że będą one miały opóźniony start w rozwoju tych kompetencji. Świadomość rodziców, dotkniętych emocjonalną i społeczną dysfunkcyjnością, nie pozwoli im zainicjować procesu zdobywania przez dziecko wiedzy emocjonalno-poznawczej. Często dzieci te uczestniczą w nagannych społecznie lekcjach emocjonalności, w wyniku czego pojawiają się u nich różnorakie zaburzenia, które odsuwają je od ich uczuć lub uniemożliwiają ich zrozumienie. Rodzice powinni wiedzieć, jak mogą swymi działaniami pomóc dziecku nabrać pewności siebie, zwiększyć poczucie bezpieczeństwa i wytworzyć u niego ciekawość świata, umiejętność znajdowania przyjemności w nauce i świadomość ograniczeń⁸. Jeśli rodzice mają być dobrymi trenerami emocji, muszą oni sami znać podstawy inteligencji emocjonalnej. Dzieci rodziców, którzy doskonale orientują się w swoich emocjach i panują nad sobą, dbają o ich komfort emocjonalny, okazują im więcej uczucia, dając okazję do zrelaksowania. Oprócz tego lepiej radzą sobie z własnymi emocjami, potrafią się szybciej pocieszyć, kiedy wpadną w przygnębienie, są bardziej zrelaksowane biologicznie – wykazują niższy poziom charakterystycznych dla stresu hormonów i innych wskaźników pobudzenia emocjonalnego. Cieszą się powodzeniem społecznym i są przez swoich rówieśników lubiane. Ponadto, potrafią lepiej niż inne koncentrować swoją uwagę, a zatem uczą się też bardziej efektywnie. Można zatem zauważyć, że rodziny, której członkowie biegle opanowani umiejętności emocjonalne, zapewniają dziecku zaskakująco wiele nie tylko w zakresie inteligencji emocjonalnej, ale również poza tą sferą. Co więcej, część istotnej wiedzy emocjonalnej dziecko zdobywa także w bezpośrednich relacjach w środowisku życia, także w środowisku szkolnym. Nauczyciel często występuje w roli ważnego i potencjalnie mądrego dorosłego. Ważne jest, by umiał on postrzegać potrzeby dziecka z empatią. Innym sposobem rozwijania inteligencji emocjonalnej w szkole jest odpowiednia modyfikacja standardowych programów nauczania⁹. Szczególnie użyteczne jest naturalne nauczanie umiejętności emocjonalnych przez kontakt z różnymi systemami wartości. Ów proces uczenia się obejmuje całą szkolną edukację. Nie można nie docenić wagi wartości, gdyż to one decydują w pewnej mierze o charakterze bardziej świadomej wiedzy i wrażliwości emocjonalnej. Dziecko – w konfrontacji poznawczej z Innymi, ich odrębnością i systemami wartości – powinno uczyć się funkcjonowania emocjonalnego i rozwijać emocjonalną wrażliwość. Wymienione tutaj środki nie zawsze jednak okazują się być wystarczające¹⁰.

Raport Krajowego Centrum Klinicznych Programów dla Dzieci jednoznacznie stwierdza, że o sukcesie dziecka w szkole decyduje przede wszystkim zbiór cech emocjonalnych i społecznych, tj.: pewność siebie i ciekawość, wiedza o tym, jakiego zachowania oczekuje się od niego i jak ma powściągnąć impuls, aby nie zachować się źle, umiejętność czekania, stosowania się do wskazówek i zwracania do nauczycieli po pomoc oraz zdolność wyrażania swoich potrzeb w kontaktach z innymi dziećmi¹¹. Raport ten wymienia siedem kluczowych składników tej najważniejszej umiejętności, z których wszystkie związane są z inteligencją emocjonalną:

- wiara w siebie: poczucie posiadania kontroli i panowania nad swoim ciałem, zachowaniem i otaczającą rzeczywistością;

⁸ D. Goleman: *Inteligencja emocjonalna*. cyt. wyd., s. 301.

⁹ A. Salovey, D.J. Sluyter: *Rozwój emocjonalny a inteligencja emocjonalna*. Poznań 1999, „Rebis”, s. 51–52.

¹⁰ Tamże, s. 52–53.

¹¹ D. Goleman: *Inteligencja emocjonalna*. cyt. wyd., s. 301.

- ciekawość poznawcza i otwartość na świat;
- intencjonalność: chęć i zdolność wpływania na bieg spraw oraz wytrwałość do tego dążenie;
- samokontrola: zdolność do kształtowania i kontrolowania swoich działań w odpowiedni sposób;
- umiejętność porozumiewania się: chęć i zdolność do wymiany myśli, uczuć i pomysłów z innymi;
- umiejętność współdziałania: zdolność do rozumienia Innych, a także traktowania swoich potrzeb na równi z ich potrzebami.

Powyższe cechy wydają się podstawą w relacjach międzyosobowych, w szczególności w coraz bardziej zróżnicowanym świecie interakcji. Na tej podstawie mówić można o roli tych kompetencji jako szczególnie istotnych w rozwijaniu idei edukacji międzykulturowej.

Znaczenie inteligencji emocjonalnej w edukacji międzykulturowej

Związek między twórczym uczestnictwem jednostki w różnorodności świata a budowaniem własnej autonarracji, biografii czy linii życia – zarysować można na wiele sposobów. Jednym z nich może być wskazanie i urzeczywistnienie idei edukacji międzykulturowej, rozumianej jako świadome wychodzenie na pogranicza własne i pogranicza Innego w celu poszukiwania wartości różnicy. Aby takie dążenia urzeczywistnić, ważne jest przyjęcie dystansu wobec siebie samego i własnej kultury, by otworzyć się na kulturę Innego, z fundamentalnym przekonaniem o walorach takiej komunikacji¹², która umożliwia proces kulturowego wzbogacania się. W edukacji międzykulturowej ważne jest bowiem akceptowanie i kształcenie w człowieku kompetencji komunikacyjnych oraz zdolności kierowania swoim życiem. U podstaw tak rozumianej dialogowej komunikacji tkwi zatem nabycie i ukształtowanie przez jednostkę umiejętności dostrzegania własnej niepowtarzalności i kompetencji społecznych w zakresie rozumienia odmienności, kształtowania siebie i Innych, chęć negocjowania i współpracy, wreszcie otwartość własnej tożsamości na nowe elementy świata kulturowego. Wspomniane działania negocjacyjne i komunikacyjne stanowią próbę zrekonstruowania otaczającej rzeczywistości społecznej; podejmowana w tym celu aktywność jednostki umożliwia rozwój indywidualnych doświadczeń, prowadząc do wzbogacenia kompetencji osobistych i społecznych (także kulturowych), do reinterpretacji koncepcji społecznego „Ja”. Kształt tak rozumianej komunikacji – zdaniem J. Schmidta¹³ – uzależniony jest od współistnienia trzech komponentów: sprzężenia zwrotnego w relacjach z otoczeniem, uzgodnienia znaczeń i empatycznego wejścia w rolę odbiorcy. W tym miejscu jawi się rola inteligencji emocjonalnej, której istotnym elementem jest zdolność współodczuwania świata i wgląd w relacje międzyosobowe z perspektywy Innego. Tak rozumiane komunikowanie to swoista perspektywa zachowań pomiędzy nadawcą i odbiorcą, to proces integracji i rozwoju własnego wizerunku (w wymiarze indywi-

¹² Szerzej na ten temat m.in. J. Mikołowski Pomorski: *Komunikacja międzykulturowa. Wprowadzenie*. Kraków 1999, Wyd. AE; A. Kapciak: *Komunikacja międzykulturowa jako fenomen kultury współczesnej*. (W:) A. Kapciak, L. Korporowicz, A. Tyszką (red.): *Komunikacja międzykulturowa. Zbliżenia i impresje*. Warszawa 1995, Instytut Kultury.

¹³ J. Schmidt: *Dialog w edukacji międzykulturowej*. „Edukacja i dialog” 2004, nr 8, s. 43–44.

dualnym i grupowym) w celu trwania i dalszych kreacji złożonych relacji społeczno-kulturowych. Inny stanowi bodziec do pobudzenia i zainteresowania. Umiejętność wniknięcia w perspektywę Innego sprzyja poznawaniu, rozumieniu i akceptowaniu różnic indywidualnych i kulturowych oraz wszelkich związanych z nimi odrębności. Spotkanie z nosicielami innej kultury i nowych wartości wywołuje immanentnie sytuacje, w których modyfikują się wzajemne oczekiwania. Ważną kwestią jest w tym miejscu pewność i znajomość siebie, wiara w siebie i swoje możliwości, zdolność do otwartości na nowy kontakt, a także – co ważne – znajomość i świadomość wartości własnej kultury i kultury odbiorcy komunikatu. Pozwala to antycypować różnice i podobieństwa, dzielące i łączące nasz świat wartości ze światem Innych, a także – pośrednio – umożliwia rozumienie zarówno sukcesów, jak i porażek w toku podejmowanej aktywności społecznej. Dzięki temu uczymy się uwzględniać wspomniane procesy regulacji emocjonalnej, których istotną właściwością jest zdolność do identyfikacji własnych emocji, a także rozpoznawania emocji Innych i umiejętność adekwatnego wyrażania stanów emocjonalnych, co pozwala łagodzić nieporozumienia, dzielące w relacjach społecznych bariery.

Osoba inteligentna emocjonalnie – partner w dialogu międzykulturowym

Osoba inteligentna emocjonalnie dysponuje większością cech inteligencji emocjonalnej, co objawia się w głównej mierze tym, że:

- rozpoznaje swoje emocje;
- rozpoznaje własne uczucia i śledzi ich dynamikę;
- kształtuje w sobie samokontrolę emocjonalną, na którą składa się kierowanie własnymi emocjami oraz podporządkowanie emocji i dążeń wybranym celom;
- rozpoznaje emocje przeżywane przez Innych z umiejętnością wczuwania się w ich sytuację i głęboko empatyzuje z nimi;
- nawiązuje i podtrzymuje związki z innymi ludźmi, warunkowane w dużej mierze umiejętnością kierowania ich emocjami.

Rozumienie przez nią emocji i stanów emocjonalnych innych ludzi sprzyja podejmowaniu trafnych decyzji. Kierowanie emocjami własnymi oraz innych osób ułatwia jej rozwiązywanie problemów społecznych i realizację zamierzeń. Wymienione zdolności nie są więc bez znaczenia w osiąganiu sukcesów, współdecydują o jakości życia, a także sprzyjają dialogowym relacjom z Innymi.

Emocjonalne kompetencje społeczne ukazują stopień radzenia sobie w relacjach z nimi. Do jednej z tych kompetencji niewątpliwie należy wspomniana empatia. Jednym z jej empatii jest rozumienie stanów emocjonalnych drugiego człowieka – rodzaj wyczulenia na sygnały emocjonalne wysyłane przez nie. Związane jest to z umiejętnością słuchania, wrażliwością na obce nam problemy, zrozumieniem odmiennego punktu widzenia. Sprawia to, że w wielu sytuacjach służyć można pomocą w ramach zrozumienia potrzeb Innych bez naruszania ich uczuć; pozwala także zauważać potrzeby rozwojowe drugiego człowieka i wzmacniać jego różne zdolności. Wymaga to użycia technik pozytywnych wzmocnień, które – w interakcjach – odkrywają Innym potrzebę dalszego rozwoju czy działania. Dobrze z tym koreluje tolerancja pozytywna, domagająca się poszanowania różnych typów ludzi, zrozumienia odrębnych światopo-

głędów i filozofii życiowych; wrażliwości na wszelkie różnice. Kolejną cechą jest umiejętność skutecznego przekonywania. Strategie prezentacji ważnych spraw i relacji powinny być dostosowane do typu odbiorcy. Jeżeli zachowaniom tym towarzyszy wola porozumienia, pozwala to iść na ustępstwa, głównie dzięki umiejętności rejestracji sygnałów emocjonalnych płynących od Innych i dostosowywania do nich własnych komunikatów. Bazą dla tej kompetencji jest otwartość, umiejętność uważnego słuchania, poszukiwanie wzajemnego zrozumienia i transparentność we wzajemnych kontaktach. Ponadto, osoba inteligentna emocjonalnie rozwija w sobie kompetencje łagodzenia sporów, tj. sytuacji mogących być źródłem potencjalnych konfliktów. Taka umiejętność wymaga wyróżniania osób konfliktowych o trudnym charakterze, aby przez dyplomatyczne postępowanie w ich obecności nie dopuszczać do sytuacji trudnych emocjonalnie i aksjologicznie dla obu stron. Służy temu zachęcanie do dyskusji i otwarta, lecz wyważona wymiana poglądów, której konkluzją są rozwiązania akceptowane przez adresatów dystansu. Kolejną cechą jest przywództwo – kompetencja, dzięki której możliwe jest rozbudzenie entuzjazmu i poparcie dla jakiejś ważnej sprawy, by móc kierować Innymi za pomocą rad i wskazań. W sposób umiejętny pozyskuje się wsparcie Innych dla przeprowadzenia różnych zmian. Ważna jest koncentracja na osiągnięciu celu i dbałość o stosunki z otoczeniem. Polega to na otwartości, dzieleniu się pomysłami i planami oraz informacjami i możliwościami; poszukiwaniu współpracy, rozwijając instynkt społeczny, polegający na organizowaniu kontaktu z Innymi w celu osiągnięcia płaszczyzny zrozumienia. Podstawy tej kompetencji leżą we wzajemnym szacunku i pomocy, zaangażowaniu oraz chronieniu indywidualności jednostki i – w głównej mierze – na nieinstrumentalnym traktowaniu się członków grupy. Komunikacja taka nastawiona jest na realizację pozytywnych celów i planów, z wykorzystaniem pozytywnych umiejętności społecznych w codziennych relacjach międzyludzkich.

Emotional Intelligence – Application Possibilities in Intercultural Education

S u m m a r y

The relation between creative participation of the individual in the world's variety and forming one's own auto-narration, biography, can be outlined in many ways. One of them seems to be indicating and implementing the idea of intercultural education, understood as communicative travelling to the borderlands – one's own and of THE OTHER's – in order to search for the value of difference. To fulfill such intentions, it becomes important to apply certain distance to one's own self and one's own culture, which triggers the opening to the culture of THE OTHER. The shape of such communication depends on the coexistence of three components: the feedback in relations with the environment, the agreement concerning meanings and the empathic undertaking of the role of the receiver. It is here that the role of emotional intelligence appears, as its significant elements are: the ability to feel the world together with someone else and the insight into interpersonal relations from the point of view of THE OTHER.

Translated by Agata Cieniałą